GUÍA SOBRE QUE HACER EN DIAS DE CALOR EXCESIVO

- Las personas quienes trabajan afuera necesitan tomar precauciones durante condiciones de calor excesivo; los empleadores deben seguir las regulaciones de California sobre prevención de enfermedades relacionadas con el calor excesivo.
(www.dir.ca.gov/oshsb/heatillnessoalttext.doc).
- Niños menores de 4 años, personas quienes toman ciertas medicinas, personas con incapacidades físicas o mentales, y personas mayores de 65 años tienen mayor dificultad de enfrentar climas de extremo calor.
- No importa el nivel de actividad, debe de tomar más líquido de lo normal – especialmente agua – y en mucha más cantidad de lo que usted cree debe de tomar. Su cuerpo necesita agua para muchas funciones; el deshidratamiento puede causarle serios problemas de salud.
- Vista ropa liviana y confortable para climas calurosos; si usted planea estar afuera, trate de no hacerlo durante las horas más calurosas del día y programe actividades durante las horas más frescas (generalmente temprano en la mañana y en el atardecer).
- No haga más de lo necesario. Manténgase en un lugar fresco usando el aire acondicionado u otro sistema de ventilación de aire fresco. Si usted no tiene aire acondicionado en casa puede pasar tiempo visitando su centro comercial más cercano, un local social para personas mayores de edad, la biblioteca pública, el centro de la comunidad, u otros lugares que estén abiertos al público.
- No confíe en ventiladores eléctricos durante temporadas de calor excesivo. Cuando la temperatura llega a los 90 grados o más alta, un ventilador no le ayudará a prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Un baño o ducha de agua fresca es una forma mejor de tratar de enfrentar el calor pues mantiene la temperatura del cuerpo a un nivel más sano.
- Use sentido común. No coma comidas calientes o comidas excesivamente picantes cuando el clima esté caliente. Coma porciones pequeñas y con más frecuencia.

- Nunca deje a los bebés, a los niños, o a sus mascotas en su carro o vehículo ni siquiera por un segundo.
- Si usted o alguien conocido sufre el riesgo de enfermedades relacionadas con calores excesivos, consulte con el médico o con el farmacista.
- Llame al 911 si tiene una verdadera emergencia de salud.
- Accese el www.dhs.ca.gov o www.redcross.org para otras guías sobre como mantenerse saludable en tiempos de calor excesivo.